



Cultura Ayurvedica

Conoscere per non conoscere

« Conoscere è un'informazione logica che accade nella nostra mente. Invece non conoscere è uno stato che permette di essere al centro dell'universo »

Un Viaggio di crescita interiore di 12 Incontri online con il Maestro Swami Joythimayananda per scoprire la Cultura Ayurvedica

Questo percorso aperto a tutti, lo facciamo come una Sadhana, sia per coloro che hanno familiarità con l'ayurveda sia per chi non ne ha mai sentito parlare.

Ayurveda non è solo una medicina
È una cultura, saggezza, viva e pura
Libera da potere, commercio e vincoli
Che sostiene una vita virtuosa, nell'unità
Insegna l'esistenza dell'essere umano
Prevenzione ed equilibrio nella quotidianità.
La malattia può esistere, ma non un malato
Lasciamo Prakruti seguire il suo corso
in un equilibrio che non coanosce sofferenza
Non identifichiamoci in questa danza continua
Guariamo l'anima dall'avidità e dalla confusione
Comprendiamo il nostro compito fondamentale
Per una vita autonoma, e libera da catene
Agiamo, nutriamo e riposiamo con moderazione
Meno è meglio in tutto, avviciniamoci a Purusha
Cultura Ayurvedica, un cammino di saggezza
Una trasmissione di una cultura autentica, famigliare
Che ci rende puri, veri, vivi, liberi.

Condotta dal **Maestro Swami Joythimayananda**, Vaidya che ha appreso la conoscenza vedica dalla propria famiglia fin dall'età di 3 anni. Ha ricevuto la saggezza dai Siddhas (guaritori) attraverso l'insegnamento «Paramparawa» (trasmissione diretta da Maestro ad allievo), un metodo sviluppatosi nel corso di secoli e secoli. Attualmente, ha superato gli 83 anni e continua a seguire il suo Sadhana e a trasmettere questa cultura famigliare antica.

* Cosa impariamo?

Comprenderemo la visione filosofica, i principi e la pratica dell'esistenza, e come applicarli nella vita quotidiana, sia a livello individuale, sia all'interno della famiglia e nelle relazioni con gli altri.

Visione filosofica: Acquisire chiarezza riguardo alle domande fondamentali dell'esistenza: Chi sono io? Cos'è il mondo? Perché sono qui? Dove finisco? Qual è il mio compito in questa vita? Cos'è Dio? Cos'è l'Universo?

Principi: Seguire la via verso la libertà, conosciuta come Moksha. Studiare e praticare i concetti di Niyama e Yama (virtù e vizi).

Pratica: Dinacharya, gestire saggiamente le 24 ore della giornata come una Sadhana (pratica spirituale).

La lista delle tematiche e argomenti trattati nel percorso sono disponibili sul sito dell'ashram: www.joytinat.it

* Quando ci incontriamo?

Gli incontri si svolgeranno i giovedì dalle ore 19:00 alle ore 21:00 Il primo incontro è previsto giovedì 21 novembre 2024 e il ciclo completo comprende un totale di 12 incontri, con termine previsto per giovedì 29 maggio 2025.

2024 novembre 21	2025 gennaio 9	2025 febbraio 27	2025 aprile 24
2024 novembre 28	2025 gennaio 30	2025 marzo 6	2025 maggio 8
2024 dicembre 5	2025 febbraio 6	2025 marzo 27	2025 maggio 29

* Modalità degli incontri e comunicazione con e tra i partecipanti:

Gli incontri avranno luogo online richiedono una partecipazione attiva, con momenti di condivisione tra i partecipanti. È una Sadhana, quindi un impegno, e sarà condiviso un compito per favorire la comprensione e l'approfondimento delle singole parole tra una lezione e l'altra. Tra una lezione e l'altra, sarà previsto uno spazio in cui i partecipanti potranno porre domande, e dove saranno condivisi i compiti e i link per le lezioni.

* Modalità d'iscrizione:

Per l'iscrizione al corso ed eventuali domande è necessario inviare una e-mail all'indirizzo: joytinat@gmail.com con i dati: nome, cognome, indirizzo, codice fiscale e recapito telefonico.

La quota mistica, Guru Dakshina, è di 108 euro. Tuttavia, siete liberi di offrire (Dhana) un importo maggiore, secondo le vostre possibilità e responsabilità.

Argomenti Trattati :

1° lezione - 21 novembre 2024

Ayurveda: La «saggezza della vita» integrazione di filosofia, culturale e conoscenza medica

L'Ayurveda è un antico sistema di vita tradizionale indiano che combina conoscenza spirituale, filosofica e culturale. Questa scienza non si limita solo a migliorare la qualità della vita e il benessere fisico, ma offre anche un approccio corpo, mente e anima che integra corpo, mente e anima. Basato sui cinque grandi elementi — terra, acqua, fuoco, aria e etere — l'Ayurveda regola le funzioni fisiologiche, karmiche e mentali di ogni individuo. Abbraccia una vasta gamma di pratiche, inclusi nutrizione, meditazione, yoga, automassaggio e Seva (servizio disinteressato), mirando alla libertà spirituale o Moksha. È dunque una filosofia di vita che promuove una esistenza ricca di pace e gioia.

Lessico concetti condivisi:

Ayurveda, Seva, Moksha, Chikitcha, Prapancham, Brahman, Maya, Purusha, Prakriti, Mahat, Buddhi, Atma, Ahamkara, Tatwam, Darshanam, Nyaya, Vaisheshika, Samkhya, Yoga, Mimamsa, Vedanta, Pancha Tattva, Prithvi, Jala, Agni, Vayu, Akasha.

Questi termini rappresentano concetti chiave per approfondire la propria saggezza dell'Ayurveda e i suoi principi.

2° lezione - 28 novembre 2024

Sharir Kriya (Funzionamento del Corpo Umano)

Secondo la filosofia Vedica, il movimento rende possibile la struttura, e la struttura sostiene i principi del movimento. La fisiologia ayurvedica offre una prospettiva integrata della salute, abbracciando non solo il corpo fisico, ma anche le dimensioni sottili e causali dell'esistenza umana. Comprendere i concetti di Sharir Kriya, Nadi, Chakra e Karma consente di esplorare le profondità della nostra esistenza e di vivere in armonia con l'universo.

Lessico concetti condivisi:

Sharir Kriya, Sthula Sharira, Sukshma Sharira, Manas, Buddhi, Ahamkara, Nadi, Sushumna, Ida, Pingala, Chakra, Muladhara, Svadhisthana, Manipura, Anahata, Vishuddha, Ajna, Sahasrara, Karana Sharira, Karma, Sanchita Karma, Prarabdha Karma, Agami Karma, Sadhana Satvriti, Samskara.

Questi termini rappresentano concetti chiave per approfondire la propria saggezza dell'Ayurveda e integrare i suoi principi per una vita più sana e armoniosa.

3° lezione - 5 dicembre 2024

Dosha, Dhatu, e Altri Concetti Fondamentali dell'Ayurveda

In Occidente, l'Ayurveda è spesso conosciuta principalmente come una forma di medicina alternativa, il che ne limita la comprensione profonda e spirituale. Vederla solo come un rimedio per i momenti di bisogno riduce il suo potenziale. In realtà, l'Ayurveda è una cultura di vita che, se appresa e integrata quotidianamente, permette di vivere in armonia con la natura e con sé stessi. Questo approccio consente di utilizzare i suoi principi ogni giorno, in modo indipendente e senza la necessità di dipendere costantemente da esperti, promuovendo un benessere continuo e autosufficiente.

Lessico concetti condivisi:

Dosha, Vata, Pitta, Kapha, Dhatu, Rasa, Rakta, Mamsa, Meda, Asthi, Majja, Shukra, Mala, Purisha, Mutra, Sveda, Srotas, Agni, Ama.

Questi termini forniscono una base per comprendere l'approccio ayurvedico alla salute e al benessere, evidenziando l'importanza di mantenere l'equilibrio tra le varie funzioni e elementi del corpo.

4° lezione - 9 gennaio 2025

Gunas, Dinacharya e Ritucharya: Pilastri Fondamentali della Salute Ayurvedica

L'Ayurveda, la millenaria saggezza della vita originaria dell'India, offre un quadro complesso e dettagliato su come vivere in armonia con la natura e con il proprio corpo. Tra i concetti fondamentali che guidano questa disciplina troviamo i Gunas, la Dinacharya e la Ritucharya, che insieme forniscono una base per una vita equilibrata e sana.

Lessico concetti condivisi:

Guna, Sattva, Rajas, Tamas, Dinacharya, Ritucharya.

Questi termini rappresentano concetti chiave per approfondire la propria saggezza dell'Ayurveda e integrare i suoi principi per una vita più sana e armoniosa con i ritmi naturali del corpo e dell'ambiente.

5° lezione - 30 gennaio 2025

Cinque Elementi, Tridosha e il Ciclo della Vita: Fondamenti dell'Ayurveda

L'Ayurveda, la scienza antica della vita originaria dell'India, offre un profondo sistema di conoscenza che si estende dalla medicina alla filosofia di vita, basato sulla comprensione dei Cinque Elementi, dei Tridosha, e del ciclo di nascita, vita e morte (Samsara).

Lessico concetti condivisi:

Prithvi, Apas, Agni, Vayu, Akasha, Vata, Pitta, Kapha, Prakruti, Vikruti, Samsara, Pachana, Grahana, Girana.

Questi termini forniscono una base per comprendere l'approccio ayurvedico alla salute e al benessere, evidenziando l'importanza di mantenere l'equilibrio tra le varie funzioni e elementi.

6° lezione - 6 febbraio 2025

Filosofia Indiana: Da Maya a Moksha

La filosofia indiana offre una visione complessa e multiforme della realtà, toccando temi che spaziano dalla natura illusoria del mondo fisico, alle leggi morali che governano l'esistenza, fino ai cicli di nascita, morte e rinascita. Questi concetti si intersecano con pratiche di crescita interiore e comprendono il karma, le dinamiche dell'atman, e la ricerca della liberazione finale.

Lessico concetti condivisi:

Maya, Dharma, Sadhana, Karma, Atman, Moksha, Samsara, Dualità, Ciclicità, Sensibilità

Questi termini costituiscono l'essenza della filosofia e della pratica spirituale indiana, fornendo strumenti per navigare la complessità della vita con consapevolezza e integrità morale.

7° lezione - 27 febbraio 2025

Prana, Tejas e Ojas: Le Tre Energie Vitali e il Ruolo dei Punti Marma o Varma

Cultura Ayurveda, identifica tre energie vitali fondamentali che regolano il funzionamento del corpo e della mente: Prana, Tejas e Ojas. Ogni energia ha un ruolo specifico e contribuisce in modo unico al mantenimento della salute e del benessere. In aggiunta, l'Ayurveda riconosce l'importanza dei punti Marma, che sono considerati punti vitali nel corpo umano con significative applicazioni terapeutiche.

Lessico concetti condivisi:

Prana, Ojas, Tejas, Marma, Varma, Pranayama, Agni, Energia vitale, Immunità, Digestione

Questi concetti chiave dell'Ayurveda non solo arricchiscono la nostra comprensione della medicina tradizionale indiana, ma offrono anche strumenti pratici per migliorare la nostra salute e il nostro benessere quotidiano attraverso un approccio profondo.

8° lezione - 6 marzo 2025

Nidana, La Diagnosi Ayurvedica: Un Approccio Olistico alla Salute

La Cultura Ayurveda, adotta un approccio olistico e complesso alla diagnosi e al trattamento delle malattie. Centrale in questo approccio è la comprensione di come la malattia si sviluppa e viene influenzata dall'equilibrio energetico del corpo. Concetti fondamentali come Nidana, Samprapti, e i Sapta Dhatus con i loro tipi di equilibrio, sono essenziali per navigare il processo di diagnosi ayurvedica.

Lessico concetti condivisi:

Ayurveda, Nidana, Samprapti, Sapta Dhatus (Rasa, Rakta, Mamsa, Meda, Asthi, Majja, Shukra), Sapta Samana (Sodana, Langana, Bruhana, Dipana, Pachana, Agni Samana), Dosh Samana, Panchakarma, Agni, Ama.

Questi termini offrono una visione fondamentale delle metodologie diagnostiche e delle teorie sottostanti la pratica ayurvedica, illuminando la complessità e la profondità.

9° lezione - 27 marzo 2025

Chikitcha: Terapia e trattamento

Chikitsa è una parte essenziale della cultura ayurvedica e si concentra sul trattamento attraverso metodi naturali. La terapia comprende l'uso di erbe, oli, massaggi, dieta specifica e pratiche di purificazione, come il Panchakarma. Questo approccio naturale mira a trattare la causa profonda piuttosto che i sintomi.

Lessico concetti condivisi:

Chikitcha Dravyaguna Upashaya Dosha Prakriti Panchakarma Neem Turmeric Ashwagandha Aloe Vera Madhura Amla Lavana Katu Tikta Kashaya Agni Ama Viruddhashana Ahimsa Triguna Sattva Rajas Tamas Srotas Niragada Vaira Prash Payaru podi Rasam Masala Panchakattu Shanthi herbal tea Sukkunir herbal tea Brahmi Rasa.

Questi termini offrono una visione fondamentale delle metodologie proprietà della essistenza e rimedi naturali che usa in cucina come alimenti.

10° lezione - 24 aprile 2025

Ahara: Nutrizione Ayurvedica

La nutrizione ayurvedica è un sistema di alimentazione basato sull'antica cultura indiana. Essa promuove l'equilibrio tra corpo, mente e spirito attraverso una dieta personalizzata, che tiene conto della costituzione individuale e delle stagioni. Gli alimenti sono classificati in base alle loro proprietà energetiche e qualità, e alla loro influenza sul corpo. L'Ayurveda incoraggia il consumo di cibi crudi, pesanti e consiglia combinazione degli alimenti.

Lessico concetti condivisi:

Chikitcha Dravyaguna Upashaya Dosha Prakriti Panchakarma Neem Turmeric Ashwagandha Aloe Vera Madhura Amla Lavana Katu Tikta Kashaya Agni Ama Viruddhashana Ahimsa Triguna Sattva Rajas Tamas Srotas Niragada Vaira Prash Payaru podi Rasam Masala Panchakattu Shanthi herbal tea Sukkunir herbal tea Brahmi Rasa.

Questi termini offrono una visione fondamentale delle metodologie nutrizionale della pratica ayurvedica, illuminando la complessità e la profondità.

11° lezione - 8 maggio 2025

Panchakarma: Procedure di Purificazione e Disintossicazione

Il Panchakarma e le terapie ayurvediche rappresentano un sistema completo di purificazione, disintossicazione e rigenerazione, basato su secoli di saggezza. Questo complesso sistema di trattamenti è composto da cinque principali procedure, ciascuna mirata a eliminare specifiche impurità e a promuovere la salute olistica. Questi trattamenti non solo aiutano a rimuovere le tossine dal corpo, ma anche a riequilibrare i dosha, promuovendo la salute fisica, mentale e spirituale. Adottare il Panchakarma come parte di uno stile di vita ayurvedico può portare a un profondo senso di purificazione, rinnovamento e benessere duraturo.

Lessico concetti condivisi:

Abhyangam, Othadam, Basti, Virechana, Vamana, Nasya, Swedana, Pathu, Sirodhara, Raktamokshana.

Questi termini offrono una visione della pratica ayurvedica, trattamenti e delle metodologie di mantenimenti del benessere.

12° lezione - 29 maggio 2025

Abhyanga: Il Massaggio con Olio Medicato

Abhyanga è un massaggio completo del corpo con oli erbalizzati riscaldati. Questo trattamento quotidiano nutre la pelle, rilassa i muscoli e riequilibra i dosha. Abhyanga è considerato una pratica sacra che calma il sistema nervoso, migliora la circolazione, favorendo così la disintossicazione. Questo massaggio non è solo un trattamento fisico, ma anche un atto di amore e cura verso se stessi, preparando il corpo e la mente per una profonda connessione spirituale. L'Ayurveda, attraverso le sue terapie e pratiche, offre un percorso integrato verso la salute olistica e la realizzazione spirituale. Tecniche come Abhyanga, Shirodhara, Swedana, Netra Tarpana e Kaval non solo curano il corpo, ma lo preparano a una pratica spirituale più profonda, favorendo l'unione interiore e la connessione con il divino. Questi trattamenti, praticati con consapevolezza e dedizione, sono strumenti potenti per coltivare la pace interiore e l'equilibrio nella vita quotidiana.

Lessico concetti condivisi:

Abhyanga, Shirodhara, Swedana Pathu, Netra Tarpana, Karna Tarpana, Karna Purna, Karna Dubam, Kaval e Gandusham

Questi termini offrono una visione della pratica ayurvedica, trattamenti e delle metodologie di mantenimenti del benessere.